

not lonely. just free.

居酒屋店主監修

料理経験ゼロでも作れる！

ナイナイづくしの

# 山めし レシピ

ひとりで楽しむ優雅な時間。  
そこに美味しい料理があったら、  
ソロテント泊はもつと充実するに違いない。  
「でも、料理なんて作ったことない……」  
という方も安心を。  
身近な食材で、少ない手順で作れる料理を、  
飲食店の店主に10品考えてもらった。  
気になるグルメを次回の山行で試してみよう！

文●吉澤英晃 Text by Hideaki Yoshizawa  
写真●後藤武久 Photo by Takahisa Goto  
熊原美恵 Photo by Yoshie Kumahara (7067)

レシピのコンセプト

- ✓ 食材と調味料は最小限  
特殊なものは使わない
- ✓ 手順は多くて4つ  
手間がかからない



教えてくれた人

吉田健一さん

登山専門店で長年勤務し、  
店長も務めたのち、以前の  
夢だった飲食店「酒と雪」  
を2019年12月にオープン。  
山と酒とテレマークスキーを  
こよなく愛する



居酒屋「酒と雪」



JR中央本線松本駅お城口（東口）から徒歩約20分。飲み屋街として知られる裏町の「はしご横町」の中にある。オリジナルメニューのほか、とくに力を入れているのが地元の日本酒。カウンター9席の店内は店主との距離が近く、食事といっしょに山の話も楽しめる

SHOP DATA

住所：長野県松本市大手4-6-18 華のうら町  
夢屋台はしご横丁 いちばん奥 営業時間：  
平日 17:00～22:00 L.O.、土曜 15:00（グリーンシーズン）～22:00（L.O. 21:00）、16:00～（スノーシーズン）、日曜祝 16:00～22:00（L.O. 21:00） 定休日：毎週月曜と第2・第4日曜とパウダーデー ☎0263-31-3699